



関西支部会員の生の声をお届け！

TAカフェ vol.6

2025年9月号



2025.9.1

日本交流分析
関西支部

マスターのつぶやき

TAカフェ（マスターとお客さんとの会話）

★今、映画『国宝』が評判ですね。
本も売れているようです★

お客さん：マスター、この前「国宝」観てきたんやけど、やっぱり日本の伝統芸能はええなー。俺も弟子入りしたいわ！

マスター：それは何の芸能？誰の弟子入りですか？

お客さん：この喫茶店やんか。コーヒーを習いたい！

マスター：（たまるか〜）本当？

お役さん：3分間じーっとタイマー測ってるわ。

マスター：それカップラーメンやないですか！

コーヒーを淹れるのも豆の挽き方とか注ぎ方とか簡単そうで奥が深いんですよ。

お客さん：待ってるだけでできるんかと思ってた。

マスター：芸を磨くのも仕事も同じプロの『技』、
努力の積み重ねが大事ですからね。

日常あるある

ある日、駅で、、

1番と、並んで喜ぶ私のFCちゃん
アレあれ？いつのまにか何故か隣りに
並ぶ人の列が、
電車が来ました、
えー、あっ、うそ！何でそっちが先に
乗り込むの？

私1番に並んでたんですよー。

最後に乗った私は、

座れもしないで、立ったまま。後から
横に並んで1番に乗った貴方のAは？
最後になってしまった私は何も言え無
いACちゃん。

似た様な事ありませんか？ 北村 檀

交流分析(TA)って何？

交流分析(TA)は、自分の心の動きや他人とのやり取りを分析することで、
より良い人間関係を築き、自己成長を目指す心理学です。たとえば...

- 他人の言動が気に障って、ついイライラしてしまう- 人の目が気になって、嫌われるのが怖くて本音が言えない- 家庭や職場で、いつもどこかギスギスしたやり取りに疲れている

そんな「なんだかモヤモヤ」「いつもイライラ」「心がザワザワする」状態に、心当たりはありますか？

気づけば、不安や不満を「他人のせい」にしてしまい、いつも心が疲れている。

でも——

「過去と他人は変えられない。 変えられるのは、自分と未来だけ」

これは、交流分析の創始者で精神科医のエリック・バーンの言葉です。

自分の中にある“思考・感情・行動”のクセを理解し、自分でコントロールできるようになると、心の状態を少しずつ整えていくことができます。とはいえ、そうした「心のクセ」は多くが子ども時代に形づくられるものなので、大人になった今ではなかなか自分で気づくのが難しいのも事実。

だからこそ、「交流分析」を学ぶことが、自分では気づけなかった心のクセを見つけるきっかけになります。自分を知ることは、より良い人生への第一歩。交流分析が、あなたの人生に小さな変化と大きなヒントをもたらしてくれるかもしれません。

岡西 聡子

ボイストレーニング

「声を出す事は身体を整えること(呼吸が大事)」①

9月に入ったというのに、まだまだ暑さは続きますね。

部屋と外の気温差や、暑さからぐっすり眠れず自律神経も乱れがちです。

自律神経の乱れは外的要因の他ドライバーによる無意識のストレス

禁止令による感情の抑圧なども関係が大きいですね。

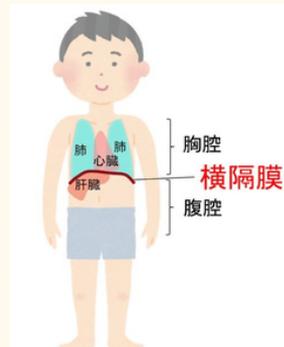
呼吸は唯一自分の意思でコントロール出来る自律神経のスイッチとも言われます。呼吸には普通の呼吸(胸:肋間筋・肩式・浅い呼吸)と腹式呼吸(横隔:横隔膜・腹式を使う)があります。

ヴォイストレーニングでの呼吸は、腹式呼吸です。では腹式呼吸の仕組みはご存じでしょうか？

お腹を膨らませるって思っていますか？ 少し腹式呼吸の仕組みを知って頂きましょう。

お腹を膨らすというより、身体の中にある横隔膜を上げ下げする事です。

息を吸うときに横隔膜を下げる事で肺の可動域を増やすのですが…



続きは次回②で!

講座委員会

門田三佳



会員自己紹介

名前★小林祥高



活動★カウンセリング、また学びの 実践としての地域やサークルでの活動が中心です。

趣味★登山と旅行。特に信州方面の山々は、何か故郷に帰ったような気持ちになるので、年に何度か登りに行っています。また、旅行については、友達が遠距離にいることから、1年に一度は旅行を兼ねて会いに行ったりしています。

一言★今までは、先を見ての行動が多かったですが、最近は、今を味わうことが多くなってきています。これも学びの成果かな?! "自分を、そして人との関わりを大切に"してしま～す。

編集後記

暑かった夏、各地の祭りで活躍する人の情熱に元気をもらいました。関西万博もあとひと月。

各地の祭りが地域を元気づけるように、万博もまた文化の力で未来を照らしてくれると信じています。

もし電車が止まって帰れなくなったら?

私のAIは…祭りのように一晩楽しむかな?!

今月の名言

If you can dream it, you can do it.

「夢見ることができれば、それは実現できる。」

ウォルト・ディズニー



人生が終わる日に、心から満足できるように。

今日も喜んで行動します!

書籍の案内



小泉八雲集 上田和夫訳 新潮文庫

邪道だが、まずは巻末にある「解説」を先に読んでいただきたい。

八雲(ラフカディオ・ハーン)の母にはアジアの血が混じっており、自分にもその血が流れていることを強く自覚していく。両親の離婚、その後母にも父にも捨てられ、幼少期のハーンの神経は過敏になっていく。様々な脚本を持っていたことが想像でき、その後の壮絶な生い立ちを経て、日本の怪奇的、霊的なものへとたどり着いていく。★

本書は短編集でこわい話がいっぱい。有名な耳なし芳一をあらためて読むと、あの世のものに取り込まれそうな恐怖にゾッとする。秋からのNHK朝ドラ「ばけばけ」は小泉セツ・八雲がモデル。朝ドラよりも先に、八雲の世界を垣間見てみては。